

スポーツ・



と しょ かん
図書館・

が く し ゅ う は く ぶ つ か ん
学習・博物館

しんじゅく たの
新宿区で楽しく

スポーツ



p92

と しょ かん
図書館



p94

し ょ う が い が く し ゅ う
生涯学習



p96

し ゅ く は く し せ つ
宿泊施設



p97

は く ぶ つ か ん
博物館



p98

ぶ ん か
文化センター・
く む ん
区民ホール



p101

こ う え ん
公園



p101

ボランティア



p102

スポーツ

区内のスポーツ施設

新宿区には、体育館、武道場、温水プール、野球場、テニスコートなどのスポーツ施設があります。利用形態（団体利用・個人利用）、利用できる種目、対象者、利用料金など、各施設によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

●新宿コズミックスポーツセンター

新宿区大久保 3-1-2

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-3232-7701

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=89688>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第2月曜日（祝休日にあたる時は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

温水プールや体育室、武道場、弓道場、幼児体育室などがあります。プールでは水中ウォーキングもできます。エアロビクスやヨーガ、ストレッチ、フラダンスなど、色々な種目に参加できるスポーツレッスンも充実しています。

●大久保スポーツプラザ

新宿区大久保 3-7-42

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-5285-1477

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159664>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第3月曜日（祝休日にあたる時は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

テニスコートや多目的ホール・和室などがあります。

●四谷スポーツスクエア

新宿区四谷 1-6-4

東急スポーツシステム・クリアソン新宿

03-6273-2651

<https://yotsuya-sports-square.jp/>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第2月曜日（祝休日にあたる時は、その翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

多目的ホールや音楽室、会議室があります。バレーボール・バドミントン・卓球のほか、音楽活動や会議などで利用できます。

●屋外スポーツ施設

下記の屋外スポーツ施設を利用する場合は、事前に団体登録が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

公益財団法人 新宿未来創造財団

03-3232-7701

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=159668>

○野球場・サッカー場

西戸山公園野球場

新宿区百人町 4-1

落合中央公園野球場

新宿区上落合 1-2

※令和9年3月末日まで休場予定

○テニスコート

甘泉園公園庭球場（2面）

新宿区西早稲田 3-5

西落合公園庭球場（2面）

新宿区西落合 2-19

落合中央公園庭球場（1面）

新宿区上落合 1-2

大久保スポーツプラザ庭球場（2面）

新宿区大久保 3-7-42

○主に小学生対象の施設・運動広場（区民のみ）

北新宿公園多目的広場

新宿区北新宿 3-20

妙正寺川公園運動広場

中野区松が丘 1-33

西落合公園少年野球場

新宿区西落合 2-19

戸山公園（箱根山）多目的運動広場

新宿区戸山 3-2



・旧淀橋中学校 (大智学園) 多目的運動広場

新宿区北新宿 1-21-10

・新宿ここ・から広場多目的運動広場
(成人も一部利用可)

新宿区新宿 7-3-29

●新宿スポーツセンター

新宿区大久保 3-5-1

新宿スポーツ & ウェルビーイング共同事業体

03-3232-0171

<https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>

利用時間：9：00～22：00

休館日：第4月曜日(祝休日にあたるときは、その翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)、臨時休館日

トレーニング室やジョギングコース、温水プール、体育室、武道場などがあります。そのほか、教室やイベントを実施しています。

●区立元気館

新宿区戸山 3-18-1

シンコースポーツ・太平ビルサービス・クリア

ソソ新宿共同事業体

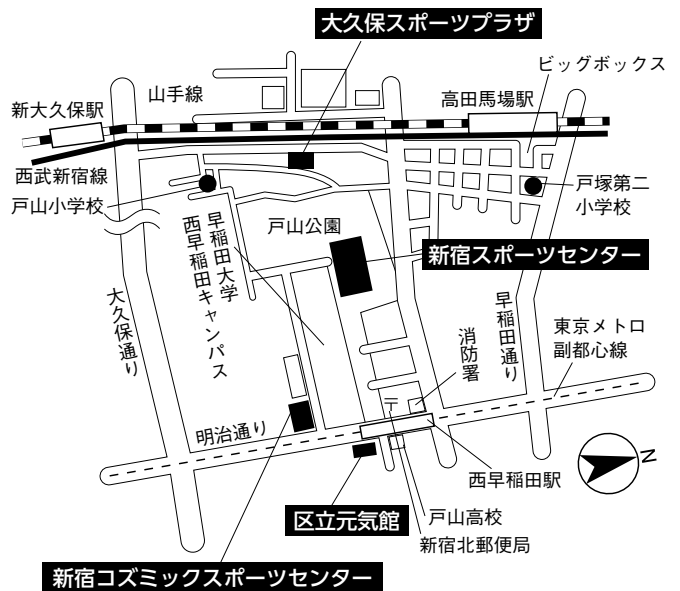
03-3202-6291

<https://shinjuku-genkikan.com/>

利用時間：9：00～21：00

休館日：第2月曜日(祝休日にあたるときは、その翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

心身の健康のために、乳幼児から高齢者まで、どなたでも気軽に参加できるヨガやストレッチなどの各種運動プログラムを用意しています。また、ウォーキングや筋肉トレーニングができるトレーニング室もあります。そのほか、バスケットボール、バドミントン、卓球などができる体育館、集会室などの施設を貸し出しています(予約制)。利用料金や利用時間が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



●新宿中央公園フットサル施設(1面)

事前に団体登録が必要です。利用料金、団体登録方法、利用申請方法など詳しくはお問い合わせください。

新宿区西新宿 2-11

新宿中央公園フットサル施設管理棟

03-5321-6237

<https://shinjukuchuo-park.jp/futsal/>

利用時間：9:00～22:00

休場日：年末年始(12月29日～1月3日)

※メンテナンス作業のため臨時休場あり。

■学校施設等の一般開放

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

03-3232-5121

<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?p=669>

学校教育等に支障のない範囲で、区内小・中学校の学校施設等を区内在住・在勤の方で構成された団体に開放しています。利用可能種目、開放日時などは、各施設によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

スポーツ・図書館・学習・博物館



図書館

区内の図書館

中央図書館 管理係

新宿区立図書館は中央図書館ほか 10 館があり、100 万冊を超える蔵書数と 6 万点を超える視聴覚資料を保有し、さらに、延べ 180 紙以上の新聞と延べ 1900 タイトルの雑誌をそろえています。これらの図書資料は、各館設置のコピー機を使用し、著作権法等の範囲内で複写（有料）することが可能です。視聴覚資料は CD・ビデオ・DVD・カセットテープなどです。

区政情報センターを除き、区立図書館の所蔵する図書や視聴覚資料はインターネットで検索や予約ができるシステムとなっており、常時対応可能です。インターネットを利用しない方でも各館の開館時間内で、電話による検索・予約サービスを受けることができます。新宿区で所蔵していない図書でも、東京都や他の自治体との相互貸借制度により貸し出すことが可能ですので、遠慮なく窓口でご相談ください。

※各館ごとに開館日時・所蔵資料・サービス内容が異なります。事前に確認のうえご利用ください。

区政情報センター（中央図書館区役所内分室）の資料は、同センターのみで利用できます。

●借りるには

図書などの貸出・予約には利用者カードが必要です。健康保険証、運転免許証、在留カードなど、氏名と住所を証明できる公の書類を持参して、最寄りの区立図書館で、利用者カードを作成してください。利用者カードの登録要件は、東京都内在住・区内在勤・在学です。利用者カードは、3 年間有効です。

また、「図書館利用案内」（日本語・英語・中国語・韓国語）を各図書館で無料配布していますので、ご利用ください。

新宿区外国人向け生活情報ホームページでもご覧いただけます。

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp/pdf>

●図書館の多文化サービス

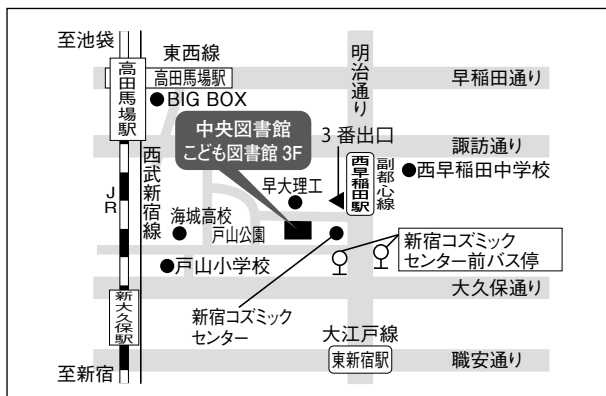
○外国語での「本の調べもの」相談（大久保図書館）

多文化サービスの充実をめざす大久保図書館では、韓国語・中国語での本の検索や調べものをお手伝いしています。英語・中国語・韓国語の会話ができる図書館員もいます。図書のことでお悩みの際は、カウンターに声をお掛けください。

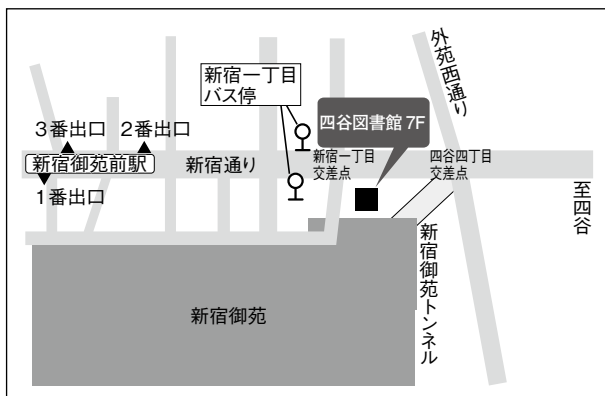
スポーツ・図書館・学習・博物館

図書館マップ

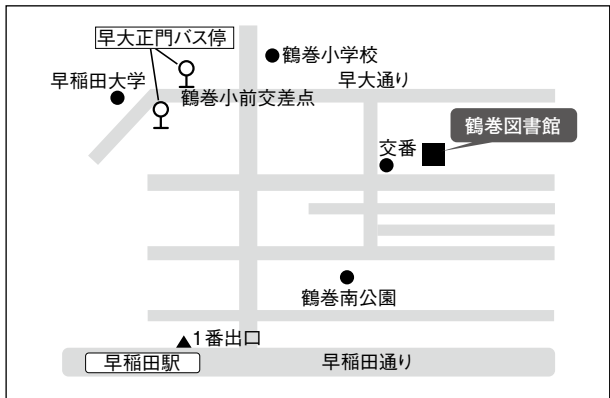
中央図書館・こども図書館



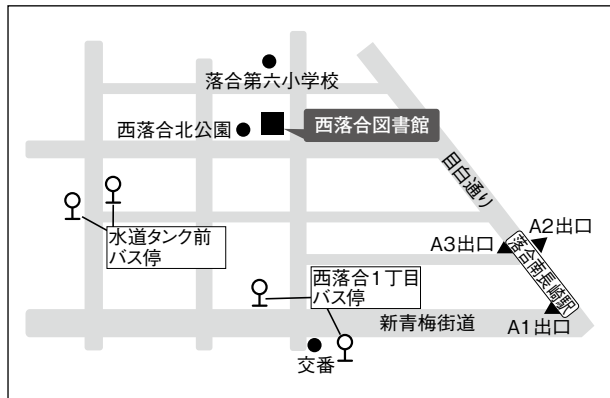
四谷図書館



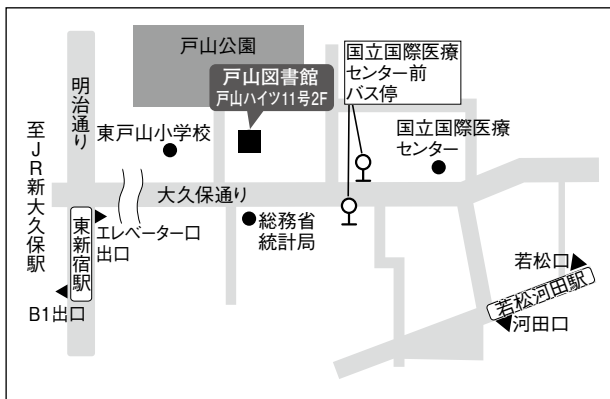
つるまきとしようかん
鶴巻図書館



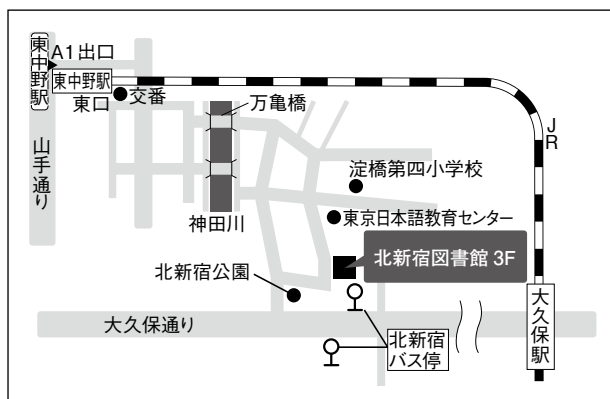
にしおちあいとしようかん
西落合図書館



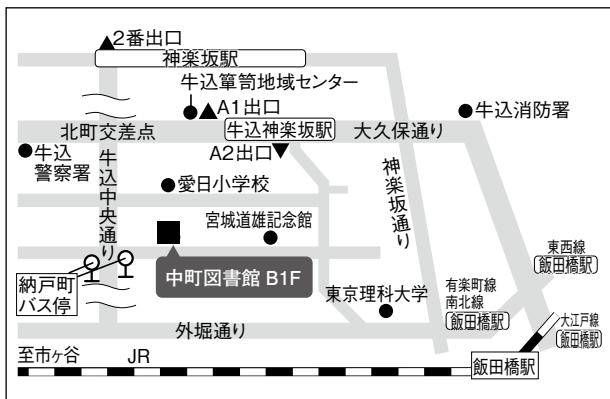
とやまとしようかん
戸山図書館



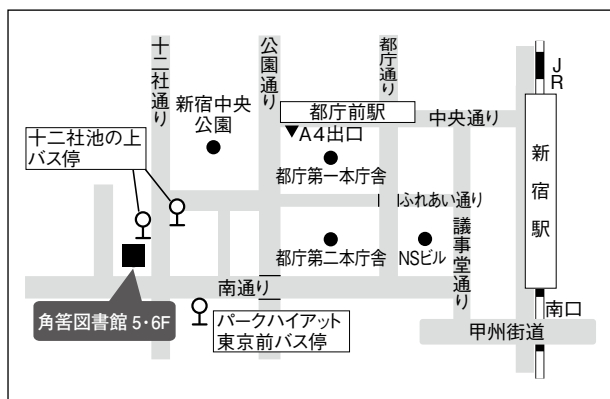
きたしんじゅくとしようかん
北新宿図書館



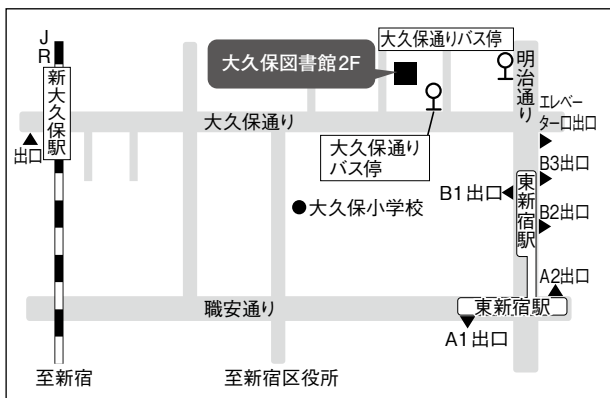
なかもちとしようかん
中町図書館



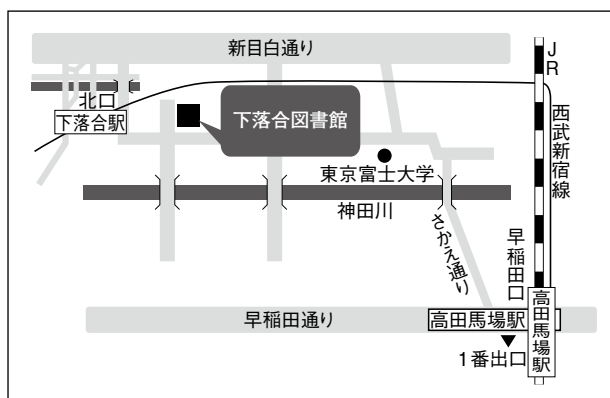
つのはすとしようかん
角筈図書館



おおくほとしようかん
大久保図書館



しもおちあいとしようかん
下落合図書館



スポーツ・図書館・学習・博物館



○多文化図書コーナー

四谷図書館と大久保図書館には、韓国語・中国語・英語などの本をそろえた「多文化図書コーナー」があります。両図書館で配布している「多文化図書推薦カード」により、皆さんからの外国語図書のご要望も受け付けています。

○外国語のおはなし会

こども図書館及び地域図書館9館では、子ども向けの「外国語のおはなし会」も随時開催しています。

○中央図書館・こども図書館

☎ 新宿区大久保 3-1-1 ☎ 03-3364-1421

○四谷図書館

☎ 新宿区内藤町 87 ☎ 03-3341-0095

○鶴巻図書館

☎ 新宿区早稲田鶴巻町 521 ☎ 03-3208-2431

○西落合図書館

☎ 新宿区西落合 4-13-17 ☎ 03-3954-4373

○戸山図書館

☎ 新宿区戸山 2-11-101 ☎ 03-3207-1191

○北新宿図書館

☎ 新宿区北新宿 3-20-2 ☎ 03-3365-4755

○中町図書館

☎ 新宿区中町 25 ☎ 03-3267-3121

○角筈図書館

☎ 新宿区西新宿 4-33-7 ☎ 03-5371-0010

○大久保図書館

☎ 新宿区大久保 2-12-7 ☎ 03-3209-3812

○下落合図書館

☎ 新宿区下落合 1-9-8 ☎ 03-3368-6100

○区政情報センター（中央図書館区役所内分室）

☎ 新宿区歌舞伎町 1-4-1 区役所本庁舎1階



生涯学習

生涯学習を楽しむ

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

公益財団法人 新宿未来創造財団では、大人、子ども、ファミリー、障害のある方、高齢者など、様々な方を対象とした事業を行っています。

スポーツの大会や教室、生涯学習に関する各種講座、指導者の紹介など、気軽にお問い合わせください。

生涯学習相談

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

何か学びたい、スポーツをしたい、サークルなどに参加したい、学習団体の運営など生涯学習全般について、様々な相談に応じています。

気軽にご相談ください。

生涯学習館

☎ 公益財団法人 新宿未来創造財団 文化振興・学習課

☎ 03-3350-1141

生涯学習活動を行う区民のグループが学習などを目的に活動するための施設で、区内5か所にあります。

事前に登録すれば、2か月前の同日から施設の利用申込みができます。一定の要件を満たしていれば団体登録も可能で、3か月前の第4土曜日（12月は第3土曜日）から利用申込みができ、利用料の減額もあります。

身近な生涯学習の施設として、気軽にご利用ください。

また、各館で活動している団体を紹介することも

きますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。

あかぎしょうがいがくしゅうかん
○赤城生涯学習館

🏠 新宿区赤城元町 1-3 📞 03-3269-2400

とやましょうがいがくしゅうかん
○戸山生涯学習館

🏠 新宿区戸山 2-11-101 📞 03-3207-1181

きたしんじゅくしょうがいがくしゅうかん
○北新宿生涯学習館

🏠 新宿区北新宿 3-20-2 📞 03-3365-3541

すみよししょうがいがくしゅうかん
○住吉町生涯学習館

🏠 新宿区住吉町 13-3 📞 03-3351-6566

にしとやましょうがいがくしゅうかん
○西戸山生涯学習館

🏠 新宿区百人町 4-7-1 📞 03-3368-3221

かんきょうがくしゅうじょうほう
■環境学習情報センター

くみん みな かんきょう かん かつどう てんじ はつびょう
区民の皆さんの環境に関する活動の展示や発表
ができる展示室や研修室を貸し出す（有料）ほか、
かんきょう かん かくしゅ こうぎ ねんかん つう
環境に関する各種イベントや講座などを年間を通
じて開催しています。また、かんきょうがくしゅう かんきょうかつどう
相談も随時受け付けています。

くみん ふうごうしせつ
区民ギャラリーとの複合施設で、「エコギャラ
リー新宿」という愛称がつけられています。

🏠 新宿区西新宿 2-11-4 (新宿中央公園内)

エコギャラリー新宿 2階

👉 エコギャラリー新宿

📞 03-3348-6277

■ギャラリー

かいが しょ しゃしん など ぶん かげいじゆかつどう せい か
絵画や書・写真など、文化芸術活動の成果であ
る作品を展示する会場として、くみん や くみん など
の団体及び一般の方に提供（有料）しています。
くわ 詳しくは、それぞれお問い合わせください。

くみん
●区民ギャラリー

🏠 新宿区西新宿 2-11-4 (新宿中央公園内)

エコギャラリー新宿 1階

👉 エコギャラリー新宿

📞 03-3348-6277

●ギャラリー“みるっく”

しょうがいがくしゅう か
👉 生涯学習スポーツ課

📞 03-5273-4358

しゅくはくしせつ
宿泊施設

よやくうけつけまどぐち しんじゅく ほようしせつうけつけほんちゅうしゃかい
予約受付窓口：新宿区保養施設受付（本庁舎1階）

📞 03-5273-3881

えいぎょうじかん げつ きんようび
営業時間：月～金曜日 9:00～17:00

(祝休日・年末年始を除く)

※土・日曜日、祝日は(株)日本旅行

📞 03-5369-3902 (10:00～
18:00、電話受付のみ)へ。

インターネット予約：

📄 <https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo>

くみん ほようじょ くみんけんこうむら
■区民保養所・区民健康村

しょうがいがくしゅう か
👉 生涯学習スポーツ課

しんじゅく には かながわけんはこねまち くみんほようじょ やま
新宿区には、神奈川県箱根町に区民保養所、山
なしけんほくとし くみんけんこうむら ていりょうきん しゅく
梨県北杜市に区民健康村があります。低料金で宿
泊でき、おいしい食事や温泉などが楽しめます。

○利用資格

くみんおよ くみんいがい かた
区民及び区民以外の方

※抽選に参加できるのは区民の方だけです。

○利用方法

くみん たいしゅう ちゅうせん おこな
区民を対象に抽選を行っています。その後、「区
民」「区民以外」の方の順で空き室予約を受け付
けます。詳しくは「広報新宿」（毎月25日号・日
本語）をご覧ください。

なかごうら くみんほようじょ はこね そう
●中強羅区民保養所「箱根つつじ荘」

🏠 神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1320

📞 0460-82-1144

こうつう おだきゅうせんはこね ゆもとえき とざんでんしゃ ごうらえき
交通：小田急線箱根湯本駅から登山電車で強羅駅まで
行き、ケーブルカーで中強羅駅下車徒歩7分。

📄 <https://www.hakone-tsutsujiso.jp>



● 区民健康村「グリーンヒルハケ岳」

山梨県北杜市長坂町中丸 1622

☎ 0551-32-7011

交通：中央本線長坂駅で下車、送迎バスで10分。
中央自動車道高速バス「長坂高根」下車、送迎バスで15分。

🌐 <http://www.kenkoumura.jp>

■ ヴィレッジ女神湖

👤 教育支援課 教育活動支援係

区内在住、在勤の方及び同行する方に施設を開放しています。南（区民）棟は通年、北（学校）棟は学校が使用していないときに利用できます。

● 女神湖高原学園「ヴィレッジ女神湖」

長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野 994

規模：南（区民）棟…和室10室、定員40名

北（学校）棟…和室26室、定員156名

利用資格：区内在住、在勤の方とその同行者

利用方法：インターネットまたは予約受付窓口（電話・窓口）で受け付けます。ヴィレッジ女神湖のホームページ（🌐 <http://megamiko.net/>）もご覧ください。

博物館

新宿歴史博物館

新宿区四谷三栄町 12-16

☎ 03-3359-2131

FAX 03-3359-5036

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/>

新宿区を中心とした地域の歴史と文化を紹介する施設です。

館内には、地域の歴史や身近な文化財などの調

査・研究のために、図書閲覧室があり、気軽に利用できます。

展示室は、常設展示室と企画展示室があり、企画展示室では、その時々によさわしいテーマを取り上げ、特別展などを開催します。

● 利用案内

開館時間：9:30～17:30（入館は17:00まで）

休館日：第2・4月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

観覧料：一般300円、小・中学生100円（小・中学生は免除日あり）。障害者手帳等提示で無料（本人と介助者1名）。特別展は別料金。

■ 林芙美子記念館

新宿区中井 2-20-1

☎ 03-5996-9207

FAX 03-5982-5789

🌐 <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/fumiko/>

林芙美子記念館は、作家・林芙美子が1941年から、その生涯を閉じる1951年まで住み、『浮雲』や『めし』などの名作を精力的に執筆した家です。

芙美子は子どもの頃から転々と住まいを替え、1922年に上京、『放浪記』で作家として成功し、「放浪の作家」といわれました。そして1930年に落合の地に移り住み、1939年に土地を購入し、新居を建築しました。記念館になった家は、芙美子らしい民家風のおおらかさに、数寄屋風の細やかさを併せ持つ、落ち着いたある住まいとなっています。

スマートフォンアプリ「ポケット学芸員」で各部屋の解説を聞くことができます。日本語・英語・中国語・韓国語に対応しています。



●利用案内

開館時間：10:00～16:30（入館は16:00まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：一般150円、小・中学生50円（小・中学生は免除日あり）。障害者手帳等提示で無料（本人と介助者1名）。

■佐伯祐三アトリエ記念館

新宿区中落合2-4-21 区立佐伯公園内
03-5988-0091
03-5988-0092
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/saeki/>
画家・佐伯祐三（1898～1928）が住んだ家の跡地にアトリエを再現しています。アトリエ内部の公開のほか、祐三の生涯や作品をパネルや映像で紹介いたします。

●利用案内

開館時間：10:00～16:30（5月～9月）
10:00～16:00（10月～4月）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：無料

■中村彝アトリエ記念館

新宿区下落合3-5-7
03-5906-5671
03-5906-5672
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/tsune/>
画家・中村彝（1887～1924）のアトリエを復元し、記念館として公開しています。アトリエ内部には、彝が使っていたイーゼルや家具などの複製品を展示し、彝の生涯や作品を映像や高精度写真パネルでご覧いただけます。

●利用案内

開館時間：10:00～16:30（入館は16:00まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）等
観覧料：無料

■漱石山房記念館

新宿区早稲田南町7
03-3205-0209
03-3205-0211
<https://soseki-museum.jp/>

現在でも多くの人々に愛されている文豪・夏目漱石（1867～1916）は新宿区で生まれ育ち、1907年から亡くなるまでの9年間を「漱石山房」と呼ばれた早稲田南町の家で暮らしました。

『三四郎』『こころ』『道草』など数々の代表作が執筆され、「木曜会」と呼ばれる文学サロンが開かれた漱石山房。この跡地にある漱石山房記念館では、書斎の再現展示をはじめ、原稿や書簡などの貴重な資料を展示しています。

「音声ガイド」を無料で貸し出しているほか、スマートフォンアプリ「ポケット学芸員」で展示の解説を聞くことができます。いずれも日本語・英語・中国語・韓国語に対応しています。

図書室には、漱石作品の外国語版もあります。

●利用案内

開館時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）
休館日：月曜日（祝休日の場合は翌平日）、年末年始（12月29日～1月3日）、展示替期間
観覧料：一般300円、小・中学生100円（小・中学生は免除日あり）。障害者手帳等提示で無料（本人と介助者1名）。特別展は別料金。



■プラネタリウム

公益財団法人 新宿未来創造財団

☎ 03-3232-7701

🌐 https://www.regasu-shinjuku.or.jp/?page_id=116732

新宿コスミックセンター 8階にあります。
一般公開は、季節の星空と星座の物語、宇宙や未来などをテーマに投影します。大人 300円、中学生以下無料。

生演奏とプラネタリウムを同時に楽しむ「星空コンサート」や「星空イベント」、障害のある方と一緒に楽しむ「バリアフリー わくわくプラネタリウム」(いずれも有料)も定期的に開催しています。

■新宿ミニ博物館

区内にある寺社の文化財、伝統工芸やその工房・コレクションなどで、文化的な遺産と考えられるものを「新宿ミニ博物館」として指定し、皆さんに公開しています。

○染の里おちあい (伝統工芸・地場産業)

🏠 新宿区上落合 2-3-6 ☎ 03-3368-8133

○須賀神社三十六歌仙絵 (郷土史・文化財)

🏠 新宿区須賀町 5-6 ☎ 03-3351-7023

○つまみかんざし博物館 (伝統工芸)

🏠 新宿区高田馬場 4-23-28 ヒルズ ISHIDA401

☎ 03-3361-3083

○十二社熊野神社の文化財 (郷土史・文化財)

🏠 新宿区西新宿 2-11-2 ☎ 03-3343-5521

○内藤新宿太宗寺の文化財 (郷土史・文化財)

🏠 新宿区新宿 2-9-2 ☎ 03-3356-7731

○目白学園遺跡 (郷土史・文化財)

🏠 新宿区中落合 4-31-1 ☎ 03-5996-3115

○東京染ものがたり博物館 (伝統工芸・地場産業)

🏠 新宿区西早稲田 3-6-14 ☎ 03-3987-0701

○木組み博物館 (伝統技術)

🏠 新宿区西早稲田 2-3-26 ホールエイト 3階

☎ 03-3209-0430

■区内の博物館・美術館など

○消防博物館

🏠 新宿区四谷 3-10 ☎ 03-3353-9119

○東京おもちゃ美術館

🏠 新宿区四谷 4-20 四谷ひろば内 ☎ 03-5367-9601

○民音音楽博物館

🏠 新宿区信濃町 8 ☎ 03-5362-3555

○佐藤美術館

🏠 新宿区大京町 31-10 ☎ 03-3358-6021

○駐日韓国大使館 韓国文化院

🏠 新宿区四谷 4-4-10 ☎ 03-3357-5970

○聖徳記念絵画館

🏠 新宿区霞ヶ丘町 1-1 (明治神宮外苑内) ☎ 03-3401-5179

○統計博物館

🏠 新宿区若松町 19-1 (総務省統計局内) ☎ 03-5273-1187

○産業遺産情報センター

🏠 新宿区若松町 19-1 ☎ 0120-973-310

○俳句文学館

🏠 新宿区百人町 3-28-10 ☎ 03-3367-6621

○東京オペラシティアートギャラリー

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー 3階 ☎ 050-5541-8600

○NTT インターコミュニケーション・センター

🏠 新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー 4階 ☎ 0120-144-199

○宮城道雄記念館

(建て替えのため休館中。令和8年12月再開予定)

🏠 新宿区中町 35 ☎ 03-3269-0208

○SOMPO 美術館

🏠 新宿区西新宿 1-26-1 ☎ 050-5541-8600

○早稲田大学坪内博士記念演劇博物館

🏠 新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内 ☎ 03-5286-1829

○早稲田大学會津八一記念博物館

🏠 新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内 ☎ 03-5286-3835



○早稲田大学国際文学館 (村上春樹ライブラリー)

新宿区西早稲田 1-6-1 早稲田大学内

https://www.waseda.jp/culture/wihl/

○草間彌生美術館

新宿区弁天町 107

https://yayoikusamamuseum.jp/

○東京女子医科大学史料室・吉岡彌生記念室

新宿区河田町 8-1 03-3353-8111

○東京理科大学近代科学資料館

新宿区神楽坂 1-3 03-5228-8224

○高麗博物館

新宿区大久保 1-12-1 第二韓国広場ビル7階
03-5272-3510

○平和祈念展示資料館

新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル 33階
03-5323-8709

文化センター・ 区民ホール

舞台鑑賞や芸術活動の場として利用できます。

○新宿文化センター

新宿区新宿 6-14-1

03-3350-1141

大ホール・小ホールや展示室・会議室などがある。

ります。

○四谷区民ホール (394 席)

新宿区内藤町 87

03-3351-2118

○牛込筆筒区民ホール (392 席)

新宿区筆筒町 15

03-3260-3421

○角筈区民ホール (238 席)

※令和 9 年 3 月末日まで休館予定

新宿区西新宿 4-33-7

03-3377-1372

公園

公園で禁止されていること

公園にはそれぞれ決まりがあります。公園内のルール看板を見て、利用してください。

○ごみはゴミ箱へ 家から持ってきたごみは公園に捨てないでください

○たばこを吸ってはいけません

○ボール遊びはできません やわらかいボールは、小さいお子さんが保護者といっしょに使用できます

○夜に大きな声や音を出してはいけません

○お酒を飲んで騒いではいけません

○火を使うことはできません

○バイクや自転車などを乗り入れてはいけません
三輪車や補助輪つきの自転車は、小さいお子さんが保護者といっしょに使用できます

○公園で寝泊まりしてはいけません

○鳩や猫などの動物にエサをあげてはいけません

○犬を連れて公園には入れません

○新宿中央公園

新宿区西新宿 2-11

交通：JR 新宿駅から徒歩 10 分

高層ビルのそびえ立つ新宿駅の西側にある公園で、オフィス街の憩いの場ともなっています。中には、滝や芝生広場などがあり、新都心の喧騒をしばし忘れさせてくれます。また、緑も多く、四季の草木が訪れる人の目を楽しませてくれます。

○おとめ山公園

新宿区下落合 2-10

開園時間：7:00 ~ 19:00 (10 ~ 3 月は 17:00 まで)

交通：JR 高田馬場・目白駅から徒歩 10 分

この公園のある一帯は、江戸時代は将軍家の狩猟地で、立入禁止区域でした。現在は、雑木林や湧き水、池を生かした公園になっています。



○甘泉園公園

新宿区西早稲田 3-5

開園時間：7:00～19:00（11～2月は17:00まで）

交通：東京メトロ東西線早稲田駅から徒歩7分
この公園は江戸時代、大名の屋敷でした。「甘泉園」の名は、ここから湧く泉の水がお茶に適していたことからきたと言われています。

門をくぐると、都心であることを忘れさせるような、落ち着いたある日本庭園が広がります。

○新宿御苑

新宿区内藤町 11

開園時間：9:00～16:30（3月15日～6月30日、8月21日～9月30日は18:00まで、7月1日～8月20日は19:00まで）

休園日：月曜日（3月25日～4月24日、11月1日～15日を除く。月曜日が祝休日の場合はその翌日）、12月29日～1月3日
入園料：一般500円、65歳以上と高校生以上の学生250円、中学生以下無料

交通：JR新宿駅から徒歩10分
豊かな自然あふれる新宿御苑は、江戸時代に信州高遠藩主内藤氏の屋敷があったところに、1906年、皇室の庭園として造られ、戦後、一般に公開され、都心の憩いの場として親しまれています。

広さは58.3ヘクタール、周囲は3.5kmほどあり、整形式庭園、風景式庭園、日本庭園などが巧みに組み合わせられた、数少ない日本の近代西洋庭園とされています。

新宿区には多くの外国人が住んでいます。日本語がわからないため、困っている人も少なくありません。こんなとき、語学力がある方の支援が必要になります。

財団では、通訳・翻訳能力がある方にボランティアとして登録していただき、必要に応じて随時依頼をしています。主な活動内容は、財団・区役所・学校など、原則公共機関で必要とされる言語への通訳、書類の翻訳などです。

登録に関しては、どの言語でも登録ができます。詳しくは、お問い合わせください。

※一般の方や団体からの通訳・翻訳依頼は、受け付けていません。

■新宿ボランティア・市民活動センター

新宿区高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会

03-5273-9191

地域でボランティア活動をしたい方、ボランティアを求めている方の相談や情報提供をしています。

■東京ボランティア・市民活動センター

新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 10階

03-3235-1171

FAX 03-3235-0050

ボランティア・グループやNPO・都内のボランティア・市民活動推進機関などに、①活動に関する情報の提供 ②ボランティア・市民活動の相談 ③啓発資料の提供 ④図書資料の閲覧 ⑤会場、器材の貸出し、などの支援を行います。

開館時間：9:00～21:00（日曜日は17:00まで）
休館日：月曜日、祝休日、年末年始



ボランティア

■通訳・翻訳ボランティア

公益財団法人 新宿未来創造財団 地域・友好都市交流課

03-3232-5121

FAX 03-3209-1833

外国語で対応できる相談窓口

		えいご 英語	☎ 03-5272-5060
★新宿区外国人相談窓口	せいかつぜんぱん 生活全般	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5272-5070
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	せいかつぜんぱん 生活全般	ご タイ語・ネパール語・ミャンマー語	☎ 03-5291-5171
			対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	にゅうこく ざいりゅうてつづ 入国・在留手続き・ せいかつそうだん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 スペイン語、ポルトガル語 フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
●外国人在留支援センター (FRESC)	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご 英語	☎ 03-5320-7744
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5320-7766
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁 総合相談センター	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁 外国人困りごと相談	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 多言語無料法律相談	ほうりつそうだん 法律相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	じんけんそうだん 人権相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、 ポルトガル語、ベトナム語など	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	ろうどうそうだん しゅうしょく 労働相談、就職・ アルバイト斡旋	えいご ちゅうごくご 英語、中国語	☎ 03-3204-8609
		えいご 英語	☎ 03-5361-8728
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5361-8728
●東京労働局外国人特別相談・支援室	ろうどうそうだん 労働相談	タグログ語 ベトナム語 ネパール語 カンボジア語 モンゴル語	☎ 03-5361-8728
		えいご 英語	☎ 03-3265-6110
●東京都労働相談情報センター	ろうどうそうだん 労働相談	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	いりょうきかん いりょうせいど 医療機関、医療制度	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
●公益財団法人結核予防会	がいこくじんけつかくでんわそうだん 外国人結核電話相談	えいご ちゅうごくご かんごくご ちゅうごくご 英語、中国語、韓国語（予約制）、ベトナム語、 ミャンマー語（午前のみ）、ネパール語（第2・第4は午前のみ）	☎ 03-3292-1218 ～9
●Tokyo English Lifeline	せいかつそうだん 生活相談	えいご 英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	ゆうびん 郵便について	えいご 英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	でんわ 電話など	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	ひがしにほん 案内 JR 東日本の案内	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

にほんごばん
日本語版

はつこう
発行：新宿区

区ホームページ：☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

☎ <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/jp>

刷り成り番号：2026-3-2614

へんしゅう
編集：新宿区多文化共生推進課

☎ 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。